Ca marche
avec le podomètre!

Mode d'emploi

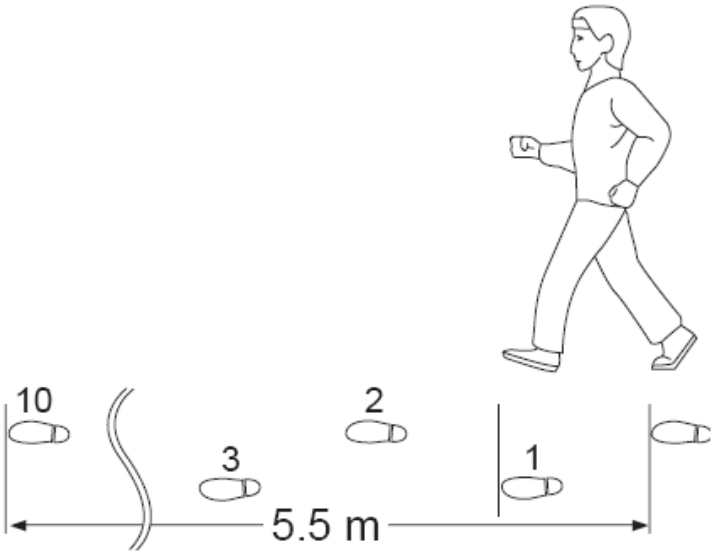
A quoi sert **le podomètre que je viens d'emprunter?**

Vous êtes curieux de savoir si vos activités physiques quotidiennes sont suffisantes dans un objectif de santé! Ceci va dépendre à la fois de la durée et de l'intensité de vos activités!

Le podomètre est un compteur de pas. Il est admis que de parcourir 10'000 pas par jour peut nous aider à nous maintenir en forme. Ceci correspond approximativement à une distance de 8 km.
10'000 pas est un chiffre qui peut effrayer, mais sachez que la plupart d'entre nous effectue entre 4'000 et 6'000 pas par jour sans y penser! Mais une chose est certaine: vous ne pourrez savoir combien de pas supplémentaires vous devriez marcher avant de savoir combien vous en faites actuellement!

L'appareil que vous venez d'emprunter va vous permettre de savoir où vous en êtes.

Voici quelques indications pour que les mesures soient les plus fiables possibles:



Comment déterminer votre longueur moyenne de pas?

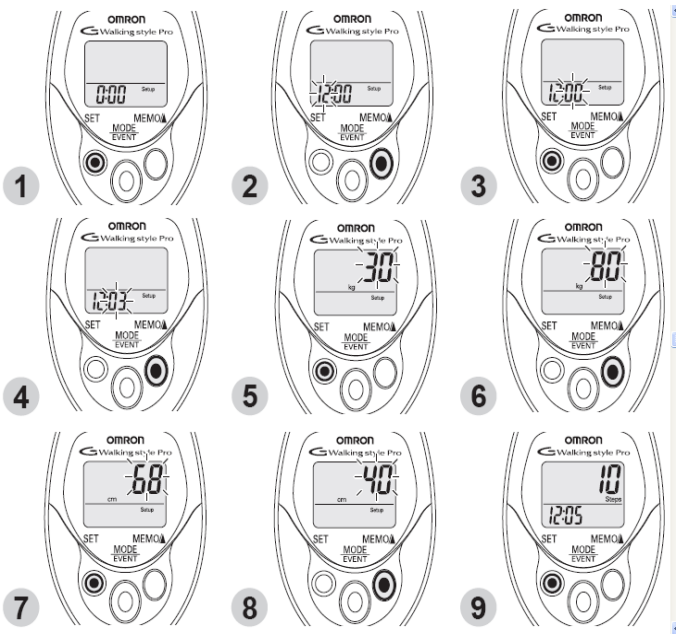
Sur une longueur que vous connaissez, marchez normalement en comptant le nombre de pas que vous faites. Divisez alors cette longueur par le nombre de pas.
Un ordre de grandeur moyen pour la longueur d'un pas lors de la marche à plat est de 70 – 80 cm

Si vous allez faire un footing, il est intéressant de corriger cette valeur

Vérifiez que les derniers réglages soient les bons (heure, poids, longueur de pas)

1. Appuyez sur le bouton SET pendant 2 secondes pour régler l'heure
2. Appuyez sur le bouton MEMO pour changer les heures
3. Appuyez sur le bouton SET pour passer aux minutes
4. Appuyez sur le bouton MEMO pour changer les minutes
5. Appuyez sur le bouton SET pour passer au réglage de votre poids
6. Modifiez votre poids avec la touche MEMO
7. Appuyez sur SET pour passer au réglage de votre longueur de pas
8. Modifiez votre longueur de pas avec la touche MEMO
9. Appuyez sur SET pour terminer les réglages

Si vous avez fait une mauvaise saisie, reprendre à l'étape 1



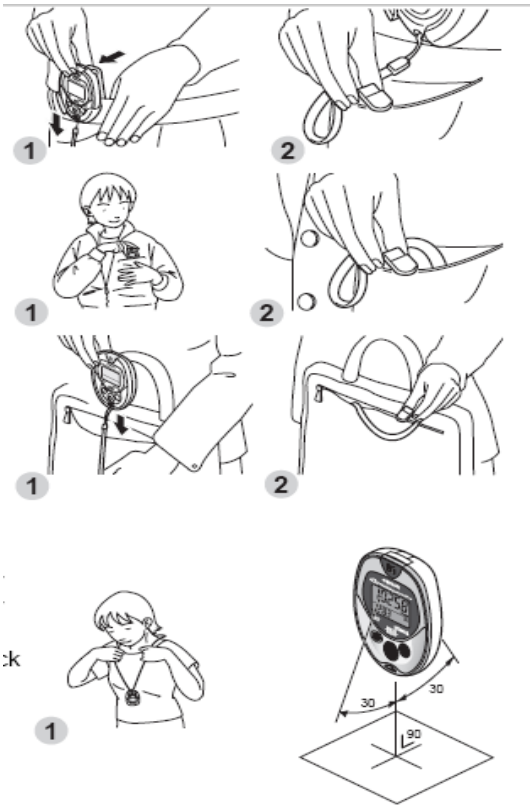
Comment et où porter l'appareil ?

L'appareil peut se porter:

- à votre ceinture à l'aide de son support
- dans une poche de veste ou de poitrine
- autour de votre cou ou
- dans la poche d'un sac

Idéalement, vous devriez le porter du matin au lever, jusqu'au soir quand vous vous couchez.

Pour des mesures optimales, l'appareil doit être perpendiculaire au sol (tête vers le bas ou le haut) avec une tolérance de ±30°



Affichage des données

En appuyant sur le bouton MODE, vous pouvez faire défiler quatre affichages comportant:

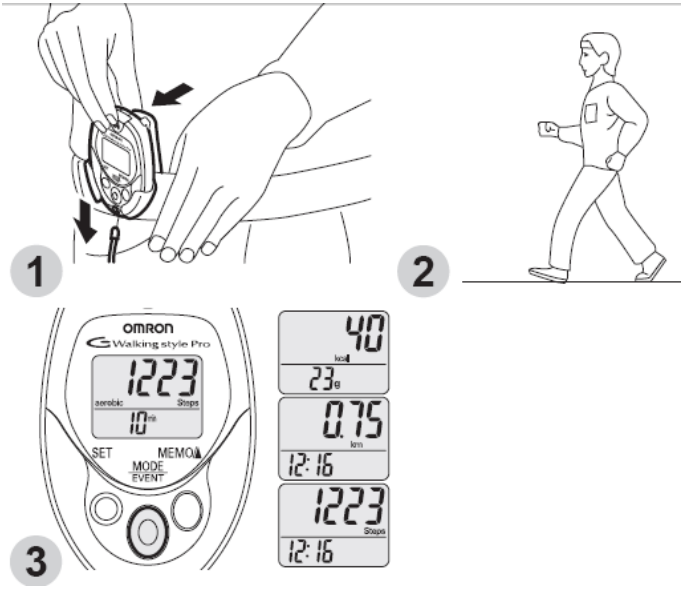
- Votre **nombre de pas sur la journée** et l'heure
- Le nombre de pas AEROBIC* et **le temps passé dans cette intensité**
- Les calories dépensées et leur équivalent en grammes
- La distance parcourue et l'heure

NB: *- il n'y a pas de remise à zéro, celle-ci se fait automatiquement à minuit*

- l'appareil ne s'éteint pas

- l'appareil ne commence à compter que si vous faites plus de 5 pas de suite!

* Le mode AEROBIC s'enclenche lorsque vous marchez plus de 60 pas par minute pendant plus de 10 minutes. Ce mode s'arrête dès que vous ralentissez pendant plus d'une minute.



Si toutefois vous constatez que vous n'atteignez pas 10'000 pas par jour, respectez une progression dans votre activité et ne vous fixez pas cet objectif directement. N'oubliez pas que la régularité prime avant tout. Mieux vaut arriver à maintenir 8'000 pas par jour que d'être trop en dents de scie à 12'000 pas un jour et 5'000 le suivant!

Il se peut qu'au départ vous ne comptabilisiez pas de pas ni de temps AEROBIC. Cherchez à accélérer progressivement votre allure lors de vos déplacements.
Un idéal pour améliorer davantage votre forme physique serait de marcher 30 à 60 minutes par jour en mode AEROBIC – ou de pratiquer une activité d'intensité équivalente – 3 à 4 fois par semaine.

Avant tout, nous vous invitons à chercher à mettre en place des changements dans votre vie quotidienne afin d'essayer de vous approcher de ces recommandations voire de les dépasser!
Nous vous encourageons, lorsque vous l'estimez opportun, à emprunter de nouveau l'un de ces appareils pour contrôler vos changements!

Si vous souhaitez porter l'appareil une prochaine fois, pensez dès maintenant à noter vos résultats pour pouvoir les comparer!

Evaluez vos performances: quel marcheur êtes-vous?

10’000 pas par jour sont recommandés pour être en bonne santé. Et vous? Combien de pas faites-vous?

< 5000 pas / jour	Votre activité physique doit être améliorée. Pourquoi n’iriez-vous pas au restaurant du CERN à pied, 2x/semaine?
5'000 < pas / jour < 7’499	Vous bougez, c’est bien, mais vous pouvez faire encore mieux. Empruntez systématiquement les escaliers pour augmenter votre activité!
7'500 < pas / jour < 9’999	Bravo! Vous avez déjà une bonne activité physique. Que diriez-vous de descendre un arrêt de bus avant votre destination et de faire le reste du chemin à pied?
> 10'000 pas / jour	Excellent! Continuez à ce rythme pour rester en forme!

Pour réussir…

- Continuez à mesurer vos progrès à l’aide du podomètre
- Ajoutez chaque jour quelques minutes supplémentaires
- Profitez d’une occasion le week-end pour prendre l’air
- Motivez-vous en impliquant un(e) collègue, un(e) ami(e), ou un membre de votre famille!

Contact : Infirmary.Service@cern.ch

Infirmerie Service Médical CERN Tél : 73802 ou 73476